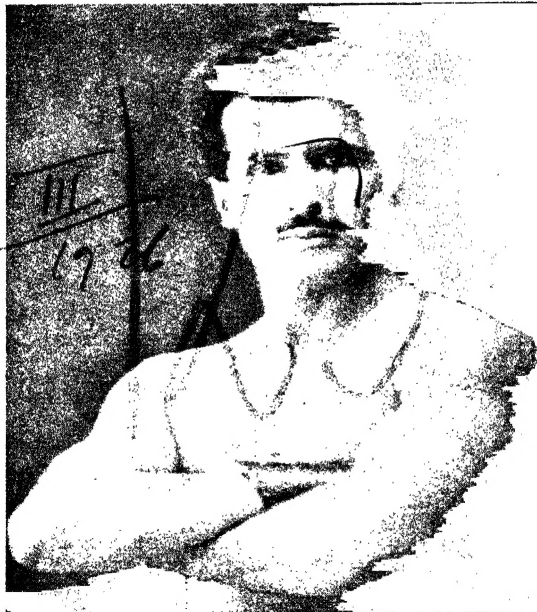


Resivo 249

તન્દુરસ્તી અને અંગબલ મેળવવાના  
ફીઝીકલ કલચરના સાદા ઉપાયો



કર્તા:- દીનશાહ ડાસાલાખ મીસ્ત્રી.

Health & Strength Through Physical Culture.

DINSHAW D. MISTRY, (Author.)

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૩૦૩૨ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ દ્વિતીય ક્રમના નિયમે

વિષય ડ : ૫૭૨

# HEALTH & STRENGTH THROUGH PHYSICAL CULTURE.

BY  
DINSHAW D. MISTRY.

તન્દુરસ્તી અને અંગબળ મેળવવાના  
ફીઝીકલ કલચરના સાદા ઉપાયો.

કર્તા:— દીનશાહ ડી. મીસ્ત્રી.  
સર્વ હક્ક કર્તાએ સ્વાધીન રાખ્યા છે.  
આવૃત્તી પહેલ્લી.

કીંમત રૂ. ૩૧

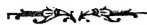
PRINTED AT THE CROWN ELECTRIC PRINTING, WORKS.

118-120, Parsee Bazar Street, Fort, BOMBAY.

AND

PUBLISHED BY MR. DINSHAW D. MISTRY,  
DHUN VILLA, DADAR, MATUNGA, PLOT NO. 615,  
PARSEE COLONY, DADAR, BOMBAY.

1926.



પ્રકરણ.

પાન.

૧	ખોરાકને લગતી સમજણ	....	....	૧—૭
૨	આપણાં પોણાંઓ ...	...	...	૮—૧૧
૩	ચોખ્ખો હવા તથા સુરજના તડકાથી શરીરપર —			
	થતી રૂઢી અસર	...	...	૧૨—૧૪
૪	જુદા જુદા પ્રકારની કસરતો અને તેના ફાયદાઓ	૧૫—૧૮		
	સાદી કસરતો	...	....	૧૮—૪૧
૫	દુખ દરદો ટાળવા માટે ફીઝીકલ કલચરના —			
	સાદા ઉપાયો	....	....	૪૩—૪૫
૬	આપણા શરીરના ભાગો અને તેમની રચના	....	....	૪૬—૪૯
૭	રાક્ષસી અંગબળ ખીલવવા માટે 'વેટ-લીફ્ટીંગ' —			
	ની કસરતો	....	....	૫૦
	વેટ-લીફ્ટીંગની કસરતો	....	....	૫૧—૭૧
૮	માંદગી ટાળવા માટે અપવાસનો ચમત્કારીક —			
	ઈલાજ	...	...	૭૩—૭૪



કર્તા.

દીનશાહ ડોસાલાઈ મીસ્ત્રી.



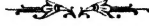
મરહુમ ડેસાભાઈ જમનજી મોસ્ત્રી.

જન્મ તા: ૭મી જુલાઈ ૧૮૭૨.

મરણ તા: ૩જી મે ૧૯૧૯.

[ ઉમર ૪૬. ]

## અર્પણ પત્રીકા!



મારા સદાના માયાળુ બાપાજી,

તમારા મારા તરફના બહાણની જ્યારે હું યાદ કરું છું ત્યારે તે કીરતાર પાસ એવી દુવા મારું છું, કે મારા બહાણ બાપાજીએ જે મને તંદુરસ્તી અને નીતીના નિયમો ઉપર મુક્ય રહેવાનો પાઠ, પોતાની સાદી અને કુદરતી નિયમો પ્રમાણેની જીંદગીથી શીખાડ્યો છે, તે પાઠને વળગી રહી કુદરતના નિયમોને માન આપી ચાલવા માટે મને વધુ અને વધુ સારો રસતો દેખાડ્યા તે કીરતાર મને મદદ કરે.

મુજબના બહાણ બાપાજી, એક તાબેદાર બેટાનાં પોતાના માયાળુ તથા ખરા જીવનના પિતા તરફના બહાણની લાગણી સાથે આ મારું કુદરતી માર્ગે શીખવાડનારું અને પહેલ વહેલું પુસ્તક તમોને અર્પણ કરું છું.

લા. તમારો તાબેદાર બેટો

દીનશાહ.



ઉપલો. ફેરોગ્રાફ હાતી તથા પેટનાં મસલસનો ખ્યાલ આપે છે.



## પ્રકરણ ૧ લું.

### ખોરાકને લગતી સમજણ.

પ્રિય વાંચનાર, આપણું શરિરને રોગોથી નિરાળું રાખવા તથા આપણી જીંદગી લંબાવવા માટે કસરત કરતાં પણ ખોરાકને લગતી બાબત પર વધારે ધ્યાન આપવાની જરૂર છે, જેથી માફ આ નાનકડું પુસ્તક ખોરાકને લગતી બાબતોની સરળ સમજણ સાથે શરૂ કરું છું, અને આશા રાખું છું, કે તમારી જીંદગી સુધારવા તથા લંબાવવા માટેના સર્વે સાધનોનો ગોચર સંપૂર્ણ ખોરાક તમે મારી નજીવી કલમની મહેનતમાંથી મેળવી શકશો.

### ખોરાક શા માટે લેવો જોઈએ.

આપણે આપણી જીંદગી નીલાવવા માટે ખાઈએ છીએ, પણ આપણે દુન્યામાં ફક્ત ખાવાને માટેજ જીવતા નથી. ખોરાકથી આપણું “મસદ્દને” શરીરની રંગોળી, હાડકાઓ અને ભેજને પુષ્ટી તથા શક્તિ મેલે છે, જેથી આપણું રોજીંદા કામો કરવાને અને દુન્યા દારીની જહેમત ઉઠાવવાને આપણે સામર્થ્યવાન થઈએ છીએ.

રહેવે ટ્રેનનાં એનજીનને કોલસાનો ખોરાક જોઈએ છે, મોટર કારને પેટ્રોલનો ખોરાક જોઈએ છે, જેથી આ મશીનો કાંમ આપી શકે છે, તેવીજ રીતે આપણા શરિરને ખોરાક વગર ચાલતુ નથી.

નોકરી ધંધા કરવાથી આપણી આવક મેલવાય છે. જેમાંથી જીંદગીનાં સાધનો પુરાં પાડવાને આપણે ધરની રકમ ખરચી શકીએ છીએ. તેજ મીસાજ આપણો ખોરાક એ આપણી શારિરીક શક્તિ માટેની આવક છે, અને દુન્યામાં દરેક કામો કરવા માટે આપણે એકઠી થયેલી શક્તિમાંથી ખરચ કરીએ છીએ. અને આ એકઠી થયેલી શક્તિ ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ત્યારે આપણે જેટલું શારિરીક કામ કરીએ, તેના પ્રમાણમાં ઓછા વધતા ખોરાકની આપણને જરૂર પડે છે.

## શરીરને કેવા ખોરાકોની જરૂર છે.

માણસોને પોતાની ઓછી વધતી શક્તિ મુજબ તેમજ ઓછાં વધતાં રોજીંદા કામ અને જહેમત મુજબ જુદા જુદા ખોરાકોની જરૂર પડે છે. દાખલા તરીકે પતલાં અને કરકટયા માણસોને ચરબી અને માસ વધારનારા ખોરાકોની જરૂર છે, જ્યારે ચરબીદાર ડોંગા માણસોને ચરબી ન વધે એવા ખોરાકોની જરૂર છે પતલાં માણસોએ પોતાનું શરીર ભરાઉંદાર બનાવવા માટે નીચે મુજબના ખોરાકો લેવા જોઈએ, જેવાકે:—બધી જાતનો સુકકો મેવો, દુધ, ઈંડાં, કેકો, બધી જાતનો કઠોર ચાવણ, પપેટા, કન, તરતરકારી, ફલ ફલાદી, મગધ, માખણ તથા ધાંઉના બનાવવામાં આવતા અનેક ખોરાકો, તેમજ ગોસ મચ્છી પણ તદન હદમાં વાપરવાં.

## ડોંગાપણું અને ચરબી ઓછી કરવાને લગતા ખોરાકો.

ચરબી વધારનારા ખોરાકોથી ડોંગા માણસોએ હંમેશાં દૂર રહેવું જોઈએ પપેટા, ચાવણ, મગધ, માખણ વિગેરે. કૂટ તથા તરકારી વધુ વાપરવા તેમજ ધાંઉના ભુસાની રોટલી તેમજ ભુસાના પાંઉ પણ વાપરવાં ફાયદા કારક છે.

## શરીરના બધા ભાગોના પોપણ માટે ખોરાકોનું મિશ્રણ.

જ્યારે આપણે ખોરાક લઈએ ત્યારે આપણે ધ્યાન એ બીનાપર ચોક્કસ રાખવું જોઈએ કે ખાધેલાં ભોજનમાંથી શરીરના માસ તથા હાડકાંઓ રંગે અને ભેજું એ સર્વને પુટી મક્કવી જોઈએ, તે માટે ખોરાકની ડબ્બ બંધ વાળીઓ ખાવાની જરૂર નથી પણ એક કે બે વાણીઓ જે લઈએ તેમાં ખોરાકનું સામંતું મિશ્રણ એવું હોવું જોઈએ, કે જેથી શરીરના માત્ર એક કે બે ભાગોને લાયકનાંજ તત્વો નહિં હોય, પણ આખા શરીરના દરેક ભાગોને પુટી મળે એવું મિશ્રણ હોય. હંમેશ એકજ પ્રકારનો ખોરાક ન લેતાં, ફેરબદલ કરીને લેતા રહેવું, કે જેથી આપણા સ્વાસ્થની રચી જળવાઈ રહેવા ઉપરાંત જુદા જુદા ખોરાકોની જુદી જુદી ખુબીઓની શરીર પર રૂઢી અસર થાય છે.

## ખોરાક લેવાનો વખત.

ખોરાક લેવાનો ખરો વખત તેજ છે કે જ્યારે આપણને સારી લુખ લાગી હોય, ત્યારેજ ખોરાક લેવાનો ફાયદા કારક છે કેટલાક માણસોને લુખ ન લાગે પણ ધરમાં ખાવાનો વખત થયો, એજ ધારી પોતાનું ભોજન લેય છે, પણ તે કેટલું નુકસાન કારક છે તે પોતે સમજી શકતા નથી. એક જનવર પણ લુખ લાગેજ પોતાનો ખોરાક ખાય છે અને લુખ ન હોય તો તમે ખોરાક આપો તો પણ તે તેની અરાસે જતું નથી જ્યારે આપણને પણ એજ મિસાલ ચાલવાની જરૂર છે.

દિવસ દરમ્યાન સારી શારિરિક મહેનત કરનાર માણસોને સવારમાં નાસતો, તથા બપોરે અને રાતનાં ખાણાંની જરૂર છે. તે ઉપરાંત ખાનું ઝેર બરાબર છે.

જેઓને ભેળવું કામ વધુ કરવું પડતું હોય, તેઓને નાસતાની બીજકુલ જરૂર નથી, બપોરે હલકું ભોજન લેવું, અને રાતનું ભોજન જીવં પોષાતું લેવું.

દિવસ દરમ્યાન ધણું ખાવાથી, ખોરાક જેરવવા પાછળ આપણી એટલી બધી શક્તિ ગોવાઇ રહે છે, કે બીજાં કામો પાછળ ધ્યાન આપવાની શક્તિ બાકી રહેતી નથી.

ભેળવું કામ કરનારાઓને હલકા અને સાદા ખોરાકની જરૂર છે, જ્યારે શારિરિક મહેનત કે કસરત કરનારાઓએ મજબુત પ્રકારના ખોરાક લેવાની જરૂર છે.

સહવારના તેમજ સાંજનાં ક વખતે ખોરાકના કાંઈ પણ હુચાઓ મારવાની જરૂર નથી. ક વખતની લુખ લાગે પાણી પીવાથી લુખ મટાડી શકાય છે, અને પાણીથી ફાયદો મેળવાય છે

ખોરાક ખાવાના ચોક્કસ અગત્યના નિયમો તથા રૂઢીઓ.

ખાધેના ખોરાક જરવાનું કામ પહેલ વહેલું મોઢામાંજ શરૂ થાય છે.

આપણા મોઢામાં બે જાતની થુક હોય છે. એક સુક્કી અને બીજી ચીકાશવાતી, આપણે વારંવાર થુકીએ છીએ. જ્યારે સુક્કી થુક બહાર ફેંકીએ છીએ. સુક્કી થુકમાં જંતુઓ તથા કચરા વિગેરેના ભેગ હોય છે, જેથી તે કાઢીજ નાખવી જોઈએ.

**ચીકાશવાળી થુક (Saliva) ખોરાક જેવવામાં ઉપયોગી છે.**

સુક્કી થુક મીસાલ ચીકાશવાળી થુક જેને આપણે મોઢામાંની કાર કહીએ છીએ, તે કાઢી નાંખવી જોઈએ નહિ. કારણકે જેમ પેટમાંના ખાટા રસ ખોરાકને જેવે છે, તેમ ખોરાકને જેવવામાં ચીકણી કારના પણ ઉપયોગ પડે છે. એ ઉપરથી સમજી શકાશે કે ઉપર જણાવ્યા મુજબ ખોરાક જેવવાનું કામ મોઢામાંજ શરૂ થાય છે.

**ખોરાકના દરેક છુક (નીવાલા) ને ધણી વાર ચાવી ચાવીને ખાવાની જરૂર.**

ખાતી વેળા દરેક છુકને ધણીવાર ચાવીને પાણી મીસાલ કરી નાંખી પછીજ ગળવો. કારણ કે જ્યારે ખોરાકને દાંતો વચ્ચે ધણી વખત ચાવવામાં કે દળવામાં આવે છે, ત્યારે મોઢામાંની ચીકણી કાર સાથે ભેળાવાની તક ખોરાકને મળે છે, જેથી તે પાણી જેવો ખોરાક પેટમાં દાખલ થાય છે, ત્યારે ત્યાં જરૂરપત થવામાં હરકત પડતી નથી, બલકે ખોરાક ધણી જલદી જરૂરપત થાય છે.

**ખોરાકને ચાવ્યા વીના આખોજ ગળવાથી પાચન શક્તિને થતું નુકસાન.**

ખોરાકને જ્યારે દાંતો વતી ચાવીને ખારીક બનાવવામાં આવતો નથી ત્યારે ખોરાકના આખાજ કકડાઓ ગળવામાં આવે છે. પેટમાં આવા આખા કકડાઓને રસથી પીગળાવી જરૂરપત થવા માટે ખારીક બનાવવા પેટમાંના રસો ધણી વધરાઈ જાય છે, અને ખાંસી જાય છે,

જરપત થતાં વખત ધણો જાય છે, જેથી જરપત શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, અને શરીરમાં સાફ લોહી જની શક્યું નથી, બુદ્ધિ પણ ઉડી જાય છે, જે ઉપરથી અજીરણ થાય છે, અને પેટને લગતા અનેક દરદો ઉત્પન્ન થાય છે.

**દાંતની જળવણીપર રહેતો જરપત શક્તિનો આધાર.**

દાંત એ આપણાં મોઢામાં અનાજ દળવાની ધંટી મીસાલ છે, અને તેમની જળવણીથી મોઢું શુશોભીત અને ભરાઉદાર દેખાવા ઉપરાંત ખોરાકને ખારીક કરી જરપત શક્તિ વધારવામાં તે મોટો ભાગ ભજવે છે.

નખળા દાંતવાળાં માણસો, તથા જેઓએ દાંત પડાવી નાંખ્યા હોય તેઓની તમીચેત હંમેશાં નખળી હોય છે, કારણ કે જરપત શક્તિ માટે ખોરાકને ચાવીને ખારીક બનાવી શકાતો નથી. એટલુંજ નહિ, પણ ખરાબ દાંતવાલા કે દાંત પડાવી નાંખ્યા હોય એવાં માણસોનું મોઢું પણ કદરૂપું લાગે છે, અને પોતાનું મોઢું જાહેરમાં છુપાવતાં ફરે છે મોઢું છુપાવતા ફરવાનું એક મુખ્ય કારણ તો એ છે કે ખરાબ દાંતમાંથી ખરાબ વાસ નીકળે છે, અને સારા માણસને તીરસ્કાર ઉપજે છે, માટે દાંતને દરરોજ સવારમાં તથા રાતના સારો દુધ-બ્રશ તથા કોષ્ઠપણુ જલદ નહિ હોય એવું મંજણુ વાપરી દાંતપરનો મેચ તથા ચીકાશ સાફ કરવાંજ જોઈએ. કોષ્ઠપણુ ચીજ ખાધાપછી મજબુત કોગળા કરી નાંખવા જોઈએ કે જેથી દાંતોની વચ્ચે ખોરાકની રજકણો રહેવા પામે નહીં અને કોહરાટ પણ થવા પામે નહીં. ખટાસ તીખાસ, ચા, કાશી, દારૂ, તાડી, ખીડી, તથા તંબાકુ વિગેરેથી દાંત હંમેશા જગડે છે, અને ઢીલા અને નખળા પડે છે.

**ખોરાક કેટલો ખાવો જોઈએ.**

ખોરાક કેટલો ખાવો જોઈએ તે માટે કાંઈ ચોક્કસ નિયમ નથી ખોરાકનો જથ્થો એક માણસનાં કદ, તંદુરસ્તી, અને રોજીદાં કાંમત પર આધાર રાખે છે.

મહેનતુ માણસોને વધુ ખોરાકની જરૂર છે, જ્યારે દિવસ દરમ્યાન ઓછું કામ કરનારાં માણસોને ઘણા ઓછા ખોરાકની જરૂર છે. સાધારણ માણસો એમ સમજે છે કે ઘણું ખાવાથી શક્તિ વધશે, પણ ખરૂં જોતાં શક્તિ ઉપરાંત પેટ ભરવાથી જરૂરપત શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, તંદુરસ્તી યગડે છે, તાપ આવે છે, અને કામ માટે આળસ ઉત્પન્ન થાય છે. માટે પેટ ભરાયેલું માલમ પડે કે ખોરાકપરથી તરત હાથ ઉઠાવેા એ ડહાપણુ ભરેલુ છે. વધુ વાનીઓ લઈ ઘેસીએ ત્યારે કુદરતી દરેકમાંથી થોડું થોડું કરીને ધણું ખવાય છે, જ્યારે એક કે બેજ વાની લઈ ખાવાથી, હદ ઉપરાંત જવાનો સંભવ રહેતો નથી.

### શરિરની બહેતરી માટે ટાળવા જોઈતા ખોરાકો.

વગર લુખની લુખ લાવવા માટે કે મોઢાને ટેસ્ટ આપવા માટે તીખાસ, ખટાસ, મરચાં, મસાલા તથા અચાર નો છુટથી ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, એ ખરેખર આપણી જીંદગીને રોગોથી ભરપુર અને ટુંકી બનાવે છે, માટે એવી ચીજોથી તદ્દનજ દુર રહેવું જોઈએ, અને એને બદલે ખાટાં લીંબુ વાપરવાં અકશીર છે. ગરમ દિવસોમાં થંડક આપનારા ખોરાકો જેવા કે ફળ, તરકારી ફુધ, દહીં, છાસ વિગેરે લેવા જોઈએ, અને ઠંડા દિવસોમાં ગરમી આપનારા ખોરાકો જેવા કે ફળ, ફુધ, રાખદી વસાણા, કઠોળ વિગેરે લેવા જોઈએ.

ગોસ અને મચ્છીના ખોરાકથી પણ બનતા સુધી દુર રહેવું જોઈએ, ધણાઓની ધારણા છે કે ગોસ અને મચ્છી વીના શરીરનું કૌવત ઓછું થઈ જાય છે. આવી સમજ લુપ્ત ભરેલી છે કારણ કે ધણા વેજીટેરીઅનો એટલે ગોસ મચ્છી વિગેરેથી બીલકુલ દુર રહેનારાઓ અથગ પહેલવાંનો નીવડ્યા છે અને તેવા ધણા હાલમાં પણ હૈયાત છે. હિંદુસ્તાનના જાણીતા પહેલવાન પ્રોફેસર રામમુર્તી ગોસ અને મચ્છીનો સહેજબી ઉપયોગ નહિ કરતા હોવા છતાં દુન્યામાંના સૌથી મજબુત માણસોમાંનાં એક ગણાય છે. તમે કહેશો કે સિંહ, વાઘ વિગેરે માંસ ખાનારાં પ્રાણીઓ

ધણાંજ મજબુત હોય છે, પણ તરકારી અને અનાજ તથા ઝાડપાલો ખાનારો હાથી પણ તેઓના જેટલો મજબુત હોય છે.

ગોસ અને મચ્છીના બહોળા ઉપયોગથી શરિરની હાલત ઉશકેરાટ ભરેલી રહે છે, ચાંમડીપર-ચીકાશ ધણો પ્રસરી નિકળે છે, શરિર હમેશા સુરત માલમ પડે છે અને તેમા માંદગીઓ અને રોગો વિગેરેના ધણા કાંણો સમાયલાં હોય છે. ગોસ અને મચ્છીનો બહોળો ઉપયોગ કરનારા માણસો ન જાજતી રીતે ઘણું ભાગે હવસી બને છે.

ગોસ અને મચ્છીથી દૂર રહેવાથી આપણી કાંમ કરવાની શક્તિ અને સહન-શિગતા વધે છે, તેમજ સાદી તરતરકારી અનાજ અને ફળ-ફલાદીવાળા ખોરાકથી જીંદગી ટકાવીને લાંબી બનાવી શકાય છે.

ગોસ અને મચ્છીનો જો ખોરાક લેવોજ હોય તો અઠવાડીઆમાં બે ત્રણ વખતથી વધુ નહિ લેવો. તેમજ દિવસમાં એકાદજ ભોજન સાથે લેવો સલાહકારક થઈ પડશે, ખોરાક અને ખાવાપીવાને લગતી ઉપથી બાબદો ધ્યાનમાં લેખને તે પ્રમાણે ચાલવાથી ગમેએવી નબળાઈ ટાળી શકાશે અને કસરતનો ફાયદો બેવડી ઝડપે મેળવી શકશે.



## મકરણ ૨ જી.

### આપણા પીણાઓ

#### પાણી અને તેના રૂડા ફાયદાઓ.

ખોરાક વગર આપણે ધણા દિવસો સુધી જીવી શકીએ છીએ, પણ થોડા થોડા કલાકે આપણને પાણીની ખાસ જરૂર પડે છે. આપણા શરિરનો પોણા ભાગ પાણીનો છે, અને ફક્ત ચોથો ભાગ નક્કર છે, તે ઉપરથીજ માલમ પડી આવે છે કે આપણે દિવસ દરમ્યાન જેટલો નક્કર ખોરાક ખાઈએ તેના કરતાં ત્રણ ગણુ કે તેથીબી વધારે પાણી પીવાની જરૂર છે. કદાચ આજ કારણને લીધે પરમેશ્વરે દુન્યાના પૌણા ભાગમાં પાણી રાખ્યું છે. પાણી ખાતી વખતે પીવું નહિ, કારણુ કે પછી પુરતો ખોરાક પેટમાં સમાઈ શકતો નથી, તેમજ જરૂર પડે શક્તિ ઓછી થાય છે. ખાવાની અરધા કલાક આગલ કે પાછળ પાણી પીવું સાઈ છે તેમજ કસરત કરવાની પણ અરધો કલાક આગળ પાણી પીવું હોય તો પીવું.

#### કુવાનું અને નળનું પાણી.

મુંબઈ જેવાં ગીચ વસ્તીના શહેરમાં જમીનમાં ગટરો ધણી હોય છે જેથી કુવાઓના પાણી બગડવાનો સંભવ રહે છે. જેથી ગીચ વસતીમાં આવેલા કુવાઓનું પાણી જોખમ ભરેલું છે.

નળનું પાણી વાપરતાં પણ ધણીજ સંભાળ લેવાની જરૂર છે. આપણાં ઘરના પાણીના વાસણો દરરોજ સાફ કરીએ છીએ, જ્યારે નળને ખોલીને વારે ધડીએ કાઢી સાફ કરવું નથી, તેમાં રગડો અને કચરો બાઝે છે, જતુંઓ પેદા થાય છે, અને પાણી સવાદમાં સાઈ લાગતું હોય છતાં જોખમ ભરેલું, અને રોગો ઉત્પન્ન કરનાર હોય છે. વાસ્તે નળનાં પાણીને હમેશાં ઉકાળીનેજ પીવું હોય તો તરેહવાર માંદગીઓ દૂર કરી શકાય છે. પીવાના પાણીને કલ્પના કે બીજી ધાતુઓના વાસણમાં



નહી રાખતા હમેશા માટીના વાસણમાં એટલે કે માટલાં કે કુંળાઓમાં રાખવું.

નાહવા ધોવાને માટે પાણી ખુટતુ નથી પરંતુ પાણી લઈ શરિરને રંગડીને નાહવું. નાહવાનું પાણી પણ સ્વચ્છ રાખવું.

### દુધ.

દુધ એ ધણોજ સંપૂર્ણ ખોરાક છે, તેમાંથી હાડકાંને, માંસને, ભેખાંને તેમજ રંગો રંગને શક્તિ તથા પોષણ મળે છે. દુધનો અભાવ રહેવો જોઈએજ નહિ. દુધ જેવા સંપૂર્ણ ખોરાકને ટાળવાથી શક્તિનું ખૂંડ અમૃત તેઓ શુભાવે છે. સીક (માંદાં) માણસો માટે કે નાના-મોટાં, જીવાન-ધરડાંઓને માટે દુધનો ખોરાક આશીરવાદ સમાન છે.

તખીયત ઠીક નહિ ચાલતી હોય ત્યારે થોડા દિવસ દુધના ખોરાક પર રહેવાથી તખીયતમાં ધણોજ સુધારો મેલમ પડે છે. પતલાં માણસોને પોતાના શરિરને બરાવફાર બનાવવા તથા વજન વધારવા માટે પણ દુધનો ખોરાક ધણોજ અસરકારક છે. માંસના ખોરાક સાથે દુધનો ખોરાક હોવો સારો નથી. બોજન વેલા માંસનો ખોરાક લીધા હોય તો અમથું દુધ નહિ પીવું કારણકે દુધ અને માંસ એ બંને સાથે થવાથી તખીયતને તુકસાન કરે છે, કેમ જે ખોરાક પછી બેવડી રીતે બારી ગણાય છે.

દુધ સોજાનું અને માતબર તથા સફાઈદાર જનવરોનું મળતું હોય તો ગરમ કર્યા વગર પીવાથી ધણીજ શક્તિ આપે છે નહિતો હમેશાં ગરમ કરીનેજ પીવું.

દુધને કઠી પણ ખુદ્લું રાખવું નહિ, કારણ કે કઠાઈપણ પ્રકારના જંતુઓ દુધ તરફ ધણાં જતલદી ખેંચાય છે, જેથી દુધ ખુદ્લું રાખવાથી રોગીસ્ટ બને છે.

ધણાં માણસો દુધને ધણોજ બારી ખોરાક સમજે છે, પણ ખૂંડ જોતા બીજા અનેક ખોરાકો કરતાં દુધનો ખોરાક ધણોજ જલદી જરૂર પડે છે અને હોજરીને પણ મજબુતી આપે છે.

### ચા અને કાફી.

ચા અને કાફી કદીબી શરિરને ફાયદો કરતાં નથી. આપણાં વડવાઓ પીતાં આવ્યાં તેથી આપણેબી તેના ઉપયોગ કરીએ છીએ, પણ ચા અને કાફી આપણી હોજરી તથા રગોને સુકી અને સુરત બનાવી નાખે છે, કબજિયાત વધારે છે અને શરિરને નબળું કરી નાખે છે.

### કોકો અને ચોકલેટ.

કોકો અને ચોકલેટ એ પીણાને બદલે એક જાતનો ખોરાકજ છે, અને તે જરૂરપત થવામાં ભારી છે, સહવારનાં નાંરતો નહિ લેતાં કોકોનું યા ચોકલેટનું એક કપ લેવાથી નાસતો ખાધા બરાબર છે એ બન્ને શરિરને ગરમી આપનારાં તત્વો ધરાવે છે. આવાજ શુણ્ણો ઓવેલટીનમાં પણ રહેલા છે.

### દારૂ અને તાડી.

કાઠપણુ શયાણો માણુસ દારૂ કે તાડીની લલામણુ કદી કરશેજ નહિ. દારૂથી થતી પાયમાલી અને ખાના ખરાબીથી તમે અનબાણુ તો હશેજ નહિ. બે ટીપાં પરથી ધીમે ધીમે ગલાસપર જવાય છે અને પછી બાટલી પણ ગરગર પીવાય છે. દારૂઆનો ફેજ તો સૌ કોઈ બાણુ છે. પૈસા વગરના અને ઘેરબાર વગરના થઈ જાય છે. દારૂ પીધને ઘરે જઈ ધણીઆણી અને બચ્ચાઓ સાથે જીવેશ ચલાવે છે અને દારૂના ભાનમાં પોતાનું ઘર લડાઈનું મેદાંન સમજે છે. લાડુતોના કાન ફાડી નાખે એવા ગોધયારાં કરી કુટુંબને એબ લગાડે છે. માટે દારૂથી દસ ગાઉ દુર રહેશો તોજ તમારી ફતેહ થશે. તાડી પણ નુકસાન કરે છે. પણ બે પીવાનો શોખજ હોય તો મીઠીજ તાડી વાપરવી જેથી ઝાણું નુકસાન થશે નહિ. ખાટી કે ચઢાઉ તાડીને ઝેરી દુશમન ગણીને દુરજ રહેવું.

### સીગરેત સીગાર, તેમજ બીડીની બદી.

એ ત્રણે પીવાથી કાઠ સુખી થયું નથી અને થવાનું નથી. શોખને

ખાતર એ પીવી એ પોતાના હાથે પગમાં કુહાડી મારવા બરાબર છે. કોઈપણ ધર્મ ખીડી પુકવાનું સુચવતોજ નથી. ખીડી, સીંગાર યા સીંગરેટ પીનારા માણસની રંગે રંગ ઢીલી થતી જાય છે, જરપત શક્તિ કમી થાય છે, લુખ પણ ઉડી જાય છે, અને થોડાજ વખતમાં પહાડ જેવું શરિર નીચવધને હાડપીંજર સમાન થાય છે અને જીંદગી પણ ટુંકી બને છે.

### અફીણ, ગાંજે, ભાંગ.

આ ત્રણે ચીજો નુકશાનમાં દારૂની અસરનેજ મલતી આવે છે. બલકે વધે છે. અફીણ વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી તરત મરણ નીપજે છે. એ ખીનાથી કોઈખી અણુજાય નથી. માટે એવી ઝેરી વસ્તુ થોડી થોડી ખાધને શરિરની અંદરના ભાગોને જલદ રીતે બાળી નાંખવા એ કષ્ટધી છે. ગાંજે પીનાર માણસ હાંફણ અને ખલીમાં પોતાની જીંદગી જીવાનીમાંજ પુરી કરે છે. માટે આવી કારમીક વસ્તુઓથી દુરજ રહેવું મુનાસેબ છે.

### પાન પટ્ટી આવવાથી ઉપજતું નુકશાન.

પાન સોપારી ખાવાથી જરપત શક્તિ સુધરે છે એમ ધારવું મુરખાધ બરેહું છે. આ છુરી ટેવ દાંત બગાડે છે, મોઢાના અને ગળાના ભાગોને સુકા બનાવી નાખે છે. મોઢામાં ખરાબ વાસ ઉત્પન્ન કરે છે, અને જરપત શક્તિ નબળી કરી નાંખે છે.

કોઇ પણ ચીજનો હદઅહાર ઉપયોગ કરવો નુકશાન કારક છે, તેવીજ રીતે પાન-સોપારી, કાથો-ચુનો વિગેરે હદઅહાર ચીજો ચાલુ ચાવ્યાથી મોઢાંમાંની ચીકણી લાગેના હદઅહાર ઉપયોગ થાય છે જેથી સારી જરપત શક્તિને ખાતર પુરતી લાગ (Sialiva) બાકી રહેતી નથી એજ કારણથી જરપત શક્તિ નબળી થાય છે, લુખ ઉડી જાય છે, અને કમજીયાતમાં વધારો કરે છે.

### પ્રકરણ ૩ જી.

ઘોઝખી હવા તથા સુરજનાં તડકાંથી શરિર પર થતી રૂડી અસર.

જન્મ પામતાં બાલક હવા દમમાં લઇ પોતાની જાંઘી શરૂ કરે છે. તેમજ પ્રાણ મુકતાંથી માણસનો દમ ખલાસ થાય છે એટલે હવે તેને વધુ જાંઘી આપી શકતી નથી.

મનુર વર્ગના માણસો અને બીજાં ગરીબ માણસો ખુદ્દી હવામાં માટે ભાગે કામ કરે છે, ખુદ્દી હવામાં બીજાનું રાખે છે, જેથી ખોરાક મન પસંદ ન મળવા છતાં ખુદ્દી હવાથી તેઓના શરિરની શક્તિ ઉત્તમ રીતે ધડાય છે.

**આપણું કામકાજ ખુદ્દી હવામાં થવું જોઇએ.**

આજ કાલ જમાનો સુધરે છે એમ કહેવાય છે, છતાં બંધ પ્રકારની ઓશીસો અને કારખાનાંઓ હજી સાધારણ થઈ પડેલાં છે. બંધ ઓરડાઓમાં બતી રાખી માણસના જીવને સમજવવામાં આવે છે. પણ આવા બંધ કારખાનાંઓ વિગેરેમાં કામ કરનારા માણસો પોતાની જાંઘી ટુંકી બનાવી નાંખે છે. આ બાબદમાં લાગતા-વળગતા કારોબારીઓ તથા માલિકો ખાસ ધ્યાન પેંહિંચાડી પોતાનાં કામદારોની તંદુરસ્તીને ખાતર ખુદ્દી હવાના આવ-ગવ માટે પુરતો બંદોબસ્ત કરી આપવાની પોતાની ફરજ સમજવી જોઇએ.

**ખુદ્દી હવાવાદી જગ્યામાં સુવા બેસવાના ફાયદા.**

અંધારા અને બંધ ઓરડાઓમાં અનેક બીમારીનાં કારણો સમાયલાં હોય છે. છાતીના અનેક કાતીલ રોગો બંધ ઓરડાઓ ને આભારી છે.

સુવાના ઓરડાઓની બારીઓ બંધ રાખવી એ આપણી મુરખાઇ છે. મચ્છર આવતાં હોય તો બીજાનાંની આસપાસ કુરતની રાખવી.

સરદીનું બહાનું તથા “ઝીક” અને “ફૂફટ” ની ફરીઆદો બેહુંદી છે. ખુલ્લી ચોખ્ખી હવા શરિરની ગરમી જાળવી રાખે છે, અને તેજ હવાને બારીઓ બંધ કરી દૂર રાખવામાં આવે છે. જે હવા આપણી જીંદગીનું મુળ છે, તેનેજ તડછોડવામાં આવે છે. ખરેખર જેઓ ચોખ્ખી હવાથી દૂર રહે છે, તેઓ ધણાંજ કમનસીબ છે. ચોખ્ખી હવા છાતીના અનેક વ્યાધીઓને દૂર કરે છે. ચોખ્ખી હવા પુરતી ભેતાં જે માણસો શીખે છે, તેઓ ખઠી ક્ષયરોગ, હાંફણુ, વિગેરેથી સદા નિરાળાજ રહે છે.

માટે આપણી ફરજ છે કે ખુલ્લી હવામાં બેસવું કે સૂવું અને ખુલ્લીજ હવામાં કાંમ-કાજ કરવું ફરવું હરવું અને કસરત તથા મહેનત કરવી. ચોખ્ખી હવાના જેવી કુદરતની બક્ષિસ આટલી મફત મળી શકે છે, ત્યારે કમ નસીબ માણસોજ તેનો ઉપયોગ પુરતી રીતે કારતા નથી.

**સુરજનું તડકું પણુ તંદુરસ્તી માટે અમતકાર સમાન છે.**

સુરજનાં તડકાં વીના ઝાડ-પાન જીવી શકતાં નથી, અનાજ સારી રીતે ઉગી શકતું નથી. દરીયા, નદી, તલાવ, કુવા વિગેરેનાં પાણીઓ સ્વચ્છ રહી શકતાં નથી, તેજ મીસાલ સુરજનું તડકું આપણું લોહી સ્વચ્છ બનાવે છે, આપણા અનેક રોગો કાપે છે અને આપણી તંદુરસ્તી વધારવા ઉપરાંત આપણી ઉંમરમાં વધારો કરે છે.

તડકાંમાં સહવાર સાંજ ફરવા જવાથી કે કામ કાજપર નીકળવાથી આપણી ખુબસુરતી ઘટતી નથી પણુ વધે છે. આપણા ઘોરડાઓમાં તડકું આવવાથી ધરમાં પેવસ થયેલાં અનેક રોગોના જંતુઓ જીવવા પામતાં નથી આપણાં બીજાંનાને અવાર-નવાર તડકે નાખવાથી માંકડ-ચાંચડ જેવા દસરદીગ જંતુઓ જીવવા પામતાં નથી.

યુરોપ અને અમેરીકામાં તડકાના ઉપાયોથી રોગો સારા કરવામાં આવે છે. સેનેટોરીયમોમાં મોટા “હેલ્થ”ની અંદર કે બગીચાના કમપાઉડમાં ખુલ્લા શરિરપર તડકું લેવામાં આવે છે, અને એ પ્રમાણે

ધણા કાતીલ રોગો સારા કરવામાં આવ્યા છે. તેવાંજ ખાતાઓ આપણું દેશમાં બરપા કરવાની જરૂર છે. ઠંડા દેશોમાં મજબુત તડકું પુરતું મળતું નથી, પણ આપણું દેશમાં માંગે એવું તડકું વરસતો પોણા ભાગ મળી શકે છે, જેથી લાખો માણસોને તે એક અકસીર ઇલાજ લાયક થઇ પડે એમાં કાંઇ નવાઇ નથી.



## પ્રકરણ ૪ થું.

જીદા-જીદા પ્રકારની કસરતો અને તેના ફાયદાઓ.

કસરત લેવાથી શરિરમાં લોહી સારી રીતે ફરે છે, જેથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે. લોહી બગડવે બીમારી અને નબળાઇ દેખાય એમ છે.

મહેનત અને કસરત કરનારાં માણસો મજબુત હોય છે, બીમારીઓથી ઝાઝું તેઓને ખમવું પડતું નથી, અને તેથી તેઓ લાંબી જીંદગી ભોગવી શકે છે.

કસરત લેવાથી આપણો શ્વાસ સરળ બને છે, જેથી જીંદગીમાં સુસ્તી અને મંદી જેવું કાંઇથી રહેતું નથી.

ઉંડા શ્વાસ લેવાથી “હાટ” અને ફેફસાં મજબુત થાય છે, જેથી હાંફણ, થાંસો, ખહી તથા એવા બીજા છાતીનાં દરદોથી દુર રહી શકાય છે.

કસરતથી પેટ તથા આંતરડાના ભાગો મજબુત થાય છે, તક્ષી તથા “લીવર” સારાં રહે છે. કબજાત દુર રહે છે, લુખ સારી રીતે લાગે છે અને અજીરણ થતું નથી. એ ઉપરાંત સ્ત્રીઓના પેટના ભાગો મજબુત થવાથી, માસીક દુખાવા તથા બીતરના નાણુક ભાગોનું ખસી જવું તથા ક સુવાવડ વિગેરેની અનેક ફરીઆદો દુર થાય છે.

કસરત ચાલુ લેવાથી શરિરમાંની રગેરગ ધીવાઇને સાફ થાય છે, જેથી શરિરને ફાયદો થવા ઉપરાંત, નાણુક ભાગો જેવાકે આંખ, બાલ, દાંત, ભેજું તથા બીજા બારીક પણ ઉપયોગી ભાગોને પણ સાફ લોહી મળવાથી બધા ભાગોનું કાંમ ધણુંજ સરળ અને સંગીત બને છે.

કસરત બંધ જગ્યામાં લેવી નહી, પણ ખુલ્લી બારીઓમાંથી સ્વચ્છ હવા મળી શકતી હોય ત્યાં લેવી.

કસરત ભેતી વેળા ઉંડા શ્વાસ લેતા રહેવું અને બનતાં ધુંધી દમ ધુંટવો નહિ.

કસરત દિવસના કોઇપી વખતે લઘ શકાય, પણ ખાધા પછી બે કલાક રહીને લેવી, તેમજ કસરત પછી તરત ખાવું નહિ પણ શુમારે એક કે અરધા કલાક પછી ખાવું. ભોજન લેવું હોય તો કસરત પછી દોઢ કલાકના અરસા પછી લેવું સાઈ છે.

કસરતો ધણી પ્રકારની છે. બાળકા અને નાનાં છોકરાંઓ માટે ખુદી હવાની રમત-ગમતો સારી છે.

સ્કુલે જતાં છોકરાંઓને સાદી ધર આગળ લઘ શકાય તેવી કસરત સારી છે. તેઓ માટે ક્રિકેટ, હોકી, ફુટબોલ તથા દોડવાની, ફરવાની, તરવાની વિગેરે ખુદી જગ્યાઓમાં લેવાની કસરતો અતિ ફાયદાકારક છે.

મોટાં છોકરા-છોકરીઓ માટે પણ ઉપલી કસરતો તથા “સ્પ્રીંગ-ડમ્બેલ્સ”ની તથા “એસ્ટ-એક્ષપાન્ડર”ની કસરતો ઉધરભાવમાટે ઉત્તમ છે.

સ્ત્રીઓ માટે પણ ઉપર મુજબની સાદી તથા “ડમ્બેલ્સ” વિગેરે નાનાં ઓળરો સાથની કસરતો ધણી મોટો ફાયદો કરનારી હોય છે.

પુરુષો માટે પણ ઉપલી કસરતો તેમજ ખીજ ભારી પ્રકારની અને વેટ-શીફ્ટીંગની કસરતોની ખાસ જરૂર છે.

હવે આ સાદી ઓળર વગરની કસરતો આપી છે, તે નાના-મોટા સ્ત્રી-પુરુષો તથા જીવાંન અને મોટી ઉમરનાં માણસો વિગેરે સર્વેને ફાયદાકારક થઈ પડે એવીજ છે, અને કોઈ પણ જાતનું નુકશાન થવાની ધારતી રાખવાની જરૂર નથી.



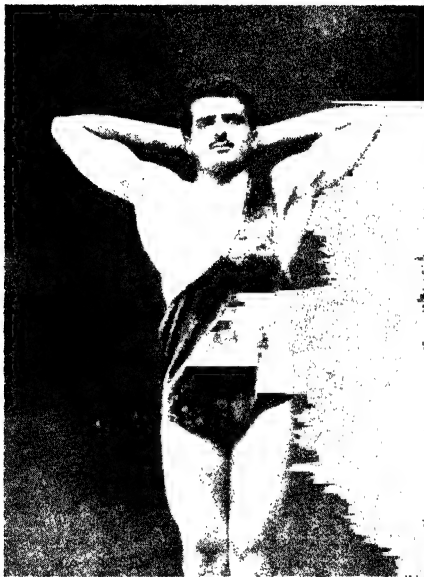




કર્તા.

શારિરના બધા ભાગોની સ્વચ્છતા ખીલવજીથી ઉપર સુખમનુ  
સમતોલપણ ખીલવી શકાય છે.

## કસરત ૧લી.



## પોઝીશન ૧લી.

શ્વાસ લેવાની કસરત — શ્વાસ અંદર લેવો.

ઉપલાં ચિત્રમાં જતાવ્યા મુજબ મનને હાથનાં આંગણાંઓ મુંથીને માથાં પાછળ હાથ રાખવા પછી કોણી પાછળ ખેંચેલી રાખવી. છાતી ઉંચકેલી રાખવી અને નાકને રસ્તે શ્વાસ અંદર લેવો.

## કસરત ૧ લી.

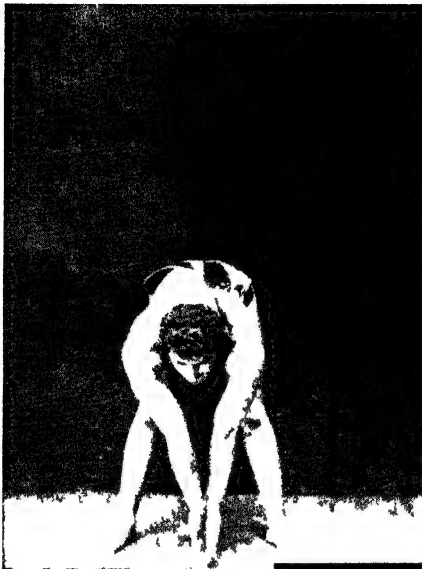


### પોઝીશન રજુ

શ્વાસ લેવાની કસરત—શ્વાસ બહાર કાઢવો.

પછી ઉપર મુજબ ગરફન અને છાતીના ભાગને આગળ વાળવા  
શ્વાસ ધીમે-ધીમે બહાર માડવો. પેટના ભાગને અદર દબાવવા દેવા  
પછી બતાવ્યા મુજબ પાછા ઉપર જવું

## કસરત રજી.

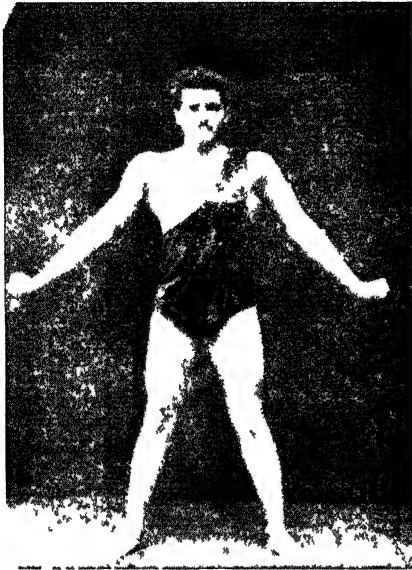


## પાઝીશન ૧ હુ

શ્વાસ લેવાની કસરત — શ્વાસ બહાર કાઢવો

ઉપર સુજળ બાને પગા વચ્ચે સુમારે દોઢથી બે ફીટની જગ્યા રાખી, આગળ વાંકા વળતું, હાથની હથેલીના પાછટા ભાગ સાથે બેડવો, અને શ્વાસ બહાર કાઢવો.

## કસરત રજી.



## પોઝીશન રજી.

શ્વાસ લેવાની કસરત—શ્વાસ અંદર લેવો

પછી ઉપર હુ ટટાર થતુ અને હાથ ફેલાવી, છાતી ખીંચી,  
ઉંડા શ્વાસ લેવો

કમરત કંઠ.



પાંડીગત રહુ

કમર મજબુત કરવાની કસરત—દયાર ઉભા રહી શ્વાસ અંદર લેવો

ફેરોમાં ખતાવ્યા સુગળ પણ શુભાઈ એ ફીટ દુર રાખી. હાથ માંથા પાછળ રાખ્યા પછી શ્વાસ લેવો

## કસરત ૩૯.



પોઝીશન રજી.

કમર મજબુત કરવાની કસરત — પગ સીધા રાખી સામા હાથની કોણી ગુંઠણને લગાડવી અને શ્વાસ કાઢવો. પછી સીધા થઈ બીજી બાજુ કરવું.

પછી ફેરો પ્રમાણે આગળ વાંકા વળીને જમણાં ગુંઠણને ડાબા હાથની કોણી લગાડવી અને શ્વાસ બહાર કાઢવો. ગુંઠણ વાંકા વાળવાં નહિ. શ્વાસ-આતમ્બ ગુંઠણ વળે તો ધીમે-ધીમે ટટાર રાખવાની કોશિશ કરવી. પછી પાછા સીધા થઈ બીજી બાજુએ તેજ પ્રમાણે કરવું. ડાબા ગુંઠણને જમણી

## કસરત ૪ થી.



## પોઝીશન ૧ હું.

ગરદનની કસરત — માથું આગળ ઝુકાવી, હાથ કપાળ ઉપર મુકવો. શ્વાસ બહાર કાઢવો.

ફેરો પ્રમાણે માથું આગળ વાળવું પછી એક હાથ કપાળ ઉપર રાખી ગરદન સખન કરવી. પછી શ્વાસ બહાર કાઢવો.



## કસરત ૪ થી.



પોઝીશન ૨ બ્લુ:

ગરદન સખત રાખી હાથના જોર વતી માથાંને આગળથી  
પાછળ હટસેલવું અને પછી શ્વાસ લેવો.

પછી ઉપર સુખળ હાથનાં બળથી કપાળ બંને એટલું ઉપર હડાવડું  
અને ગરદનને ઉપર અને પાછળ ત્રાણવી પછી શ્વાસ લેવો.

## કસરત પમી.



## પોઝીશન ૧૬.

ગરદનની કસરત—માથાને એકતરફ ઢળતું કરવું. હાથ કાનને ઉપર માથાના ભાગ ઉપર મુકવા પછી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

બોથી કસરત પ્રમાણેજ હાથનાં દબાણથી સાથે ગરદનને એક બાજુ વાળેલી રાખવી, પછી શ્વાસ કાઢવો.

## કસરત ૫મી.

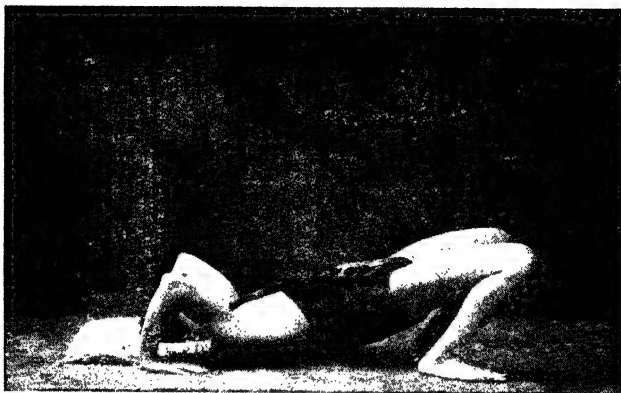


પોઝીશન ર૩૭  
ગરદનની કસરત

ગરદન સખત રાખી, હાથનાં દબાણથી માથાંનું સાંભી બાબુએ  
દબાવવું પછી શ્વાસ અંદર લેવો.

પછી ઉપર મુજબ હાથનું જોર વાપરી ગરદનને બીજી બાજુ  
વાળવી પછી શ્વાસ લેવો.

## કસરત ૬૬.



## પોઝીશન ૧૭.

ગરદન અને પીઠની કરોડની કસરત— પીકચર પ્રમાણે રહેવું  
પછી શ્વાસ બહાર કાઢવો.

ઉપર મુજબ શરિરનો વજન હાથ, ખભાં અને પગ ઉપર રાખવો.  
કમરના ભાગો કિચકેલા રાખવા, શ્વાસ બહાર કાઢવો.

## કસરત ફૂટી.



### પોઝીશન ૨૭૭.

ગરદન અને પીઠનો કરોડની કસરત — ઉપર મુજબ કમર ઉંચકવી અને ગરદનને વાંક આપવો. શ્વાસ અંદર લેવો.

પછી કમરના અને છાતીના ભાગોને ઉપર ઉંચકી શરિરને કમાનદાર બનાવવું. શ્વાસ અંદર લેવો. ગરદનને બેર આપવું. અને વધારે કમાન લઇ નાક જમીનને લગાડવાની કોશિશ કરવી.

## કસરત ૭મી.



## પાઝીશન ૧૭.

છાતી તથા પીઠના ભાગોની કસરત

બે ખુરસીઓ શુમારે દોઢ ફુટના અંતરે રાખવી. તેઓ ઉપર હાથ સુઝીને ઉપર મુજબ શરિર સીધું રાખી ઉભા રહેવું. શ્વાસ લેવો.

## કસરત ઉમી.



પોઝીશન રબ્બી.

છાતી તથા પીઠના ભાગોની કસરત

કોટો પ્રમાણે હાથ વાંકા વાળી છાતી એક ખુરસીએ વચ્ચે નીચે જવા દેવી. શ્વાસ કાઢવો, પછી હાથના બળથી પાછા ઉપર આવવું.

## કસરત ૮મી.



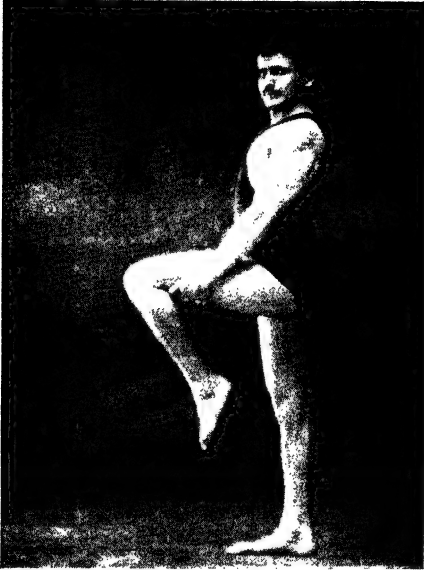
પોઝીશન ૧૬.

કમર અને પીઠની કરોડનો કસરત.

ઉપર ઝુજાળ બન્ને હાથ ગુઠજી પાછળ પકડવા પીઠ સીધી રાખવી.  
શ્વાસ કાઢવો.



## કસરત ૮મી.



પોઝીશન ૨ જી.

કમર અને પીઠની દરેકની કસરત.

પછી હાથનાં બળથી પગને ઉઠાડવો. શ્વાસ લેવો. પગનું ખેંચાણ નીચે રાખવું અને હાથનું ખેંચાણ ઉપર. તેજ પ્રમાણે બીજા પગ સાથે કરવું.

## કસરત હમી.

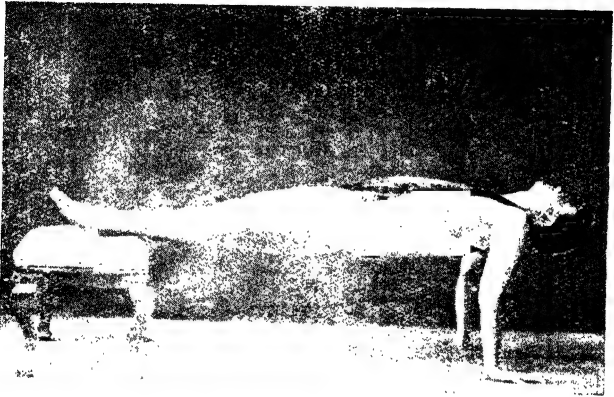


## પોઝીશન ૧૯

“હીપ્સ” તથા કરોડના ભાગોની કસરત.

પીઠચરમો ખતાવ્યા સુગમ પીઠ તથા પગ દટાર રાખી બેસવું,  
શ્વાસ કાઢવો. હાથ ઘણા દુર રાખવા નહિ.

## કસરત લમી.



## પાઝીશન રજુ.

હીપ્સ તથા કરોડના ભાગોની કસરત.

પાછી ઉપર મુજબ કમર ડિચકવી. શરિર ટટાર રાખવું. શ્વાસ લેવો.

## કસરત ૧૦ મી.

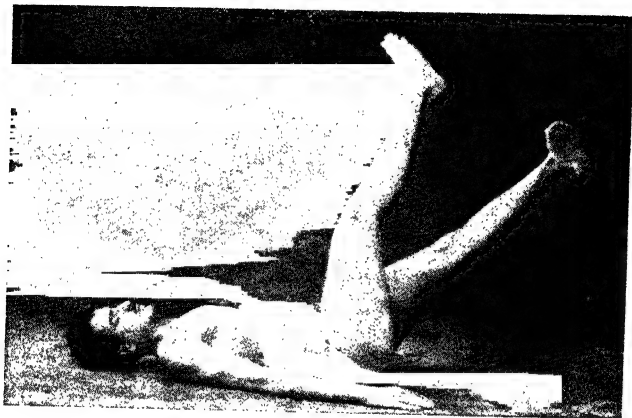


## પોઝીશન ૧ છું.

પેટ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત.

બન્ને પગ સીધા કચ્ચકી ઉપર ઝુજમ રહેતું. શ્વાસ લેવો.

## કસરત ૧૦ મી.

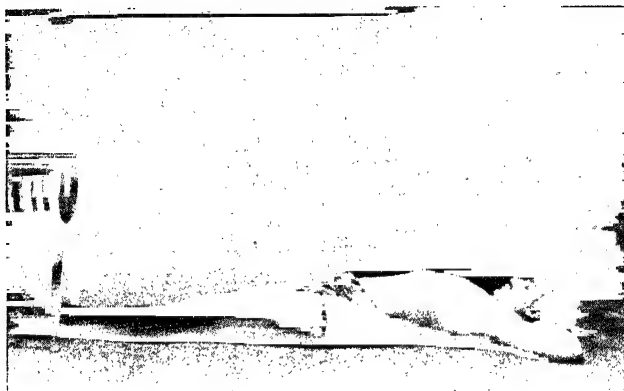


પાંજીશન રહ્યું.

પેટ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત

પછી ઉપર મુગળ પગ સીધા રાખી એક એક ઉપર આડા ફેરવવા.

## કસરત ૧૧ મી.



## પૌઝીશન ૨ હું.

પેડ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત

કમાટ કે ટેમ્પલ નીચે પણ રાખી જમીન પર સુતું હાથ માથાં નીચે રાખવા. ઊભી ઉંચકેલી રાખવી. શ્વાસ લેવો.

## કસરત ૧૧ મી.



પ્રાચીન રબ્ધી.

પેટ તથા આંતરડાંના ભાગોની કસરત

પછી ઉપર મુજબ ઉડી બેસવું. શરિરના ઉપલા ભાગને આગળ  
પગ તરફ ખેંચવું. શ્વાસ કાઢવો.

## કસરત ૧૨મી.



પોઝીશન ૧૭.

ગંગા તથા ટેટાની કસરત.

ઉપર મુજબ એડી ઉચકેલી અને સાથે રાખી ઉભા રહેવું.  
શ્વાસ લેવો.



## કસરત ૧૨મી.



પોઝીશન ૨ જી.

ભાંગ તથા ટેટાંની કસરત

પછી ઉપર મુજબ બેસવું. હાથ ચહેરાની આગે લાવવા. એડી ઉચકેલીજ રાખવી. શ્વાસ કાઢવો.



મીંદ દીનશાહ મીસ્ત્રીની ફરજ પીડ કાવતનો ખ્યાલ આપે છે.

## પ્રકરણ ૫ મું.

દુઃખ-દરદો ટાળવા માટે ફીઝીકલ કલચરના સાદા ઉપાયો.

દુઃખ-દરદોથી નિરાળા રહેવા માટે ચોખ્ખી હવા, ખોરાકની સંભાળ અને શારિરિક મહેનત તથા કસરતની જરૂર છે. સીક પડવા પછી ખીછાનામાં રહેવું, દવા પીવી, ઓપરેશન કરાવવાં અને રસીઓ મુકાવવા કરતાં, જે શરિરની સંભાળ હંમેશાં રાખી હોય તો દુઃખ-દરદો થવાનું કારણ રહેતું નથી, અને મોહોતને પણ લાંબી જીંદગી સુધી મુલતવી રાખી શકાય છે.

પેટના અનેક દરદો થવાનું કારણ પેટ તથા આંતરડાંનાં સ્નાયુઓ નબળા પડવાનું છે. સ્નાયુઓ ઢીલાં થઇ જવાથી કબજિયાત, અજીરણ તથા તલ્લી, ગુરદા અને કલેજાનાં દરદો તથા “ડીસેન્ટ્રી”, “એપેન્ડીસાઇટીસ” જેવા કારમીક રોગો થઇ નીકળે છે. “હરનીયા” અને “રપચર” પણ સ્નાયુઓની નબળાઈનું જ કારણ છે.

માટે પેટ તથા આંતરડાંની આસપાસનાં “મસલ્સ” [સ્નાયુઓ] ને કસરત વતી મજબુત કરવાથી અને ખોરાકની જાળવણી વતી સાફ રાખવાથી આ સંધળી ખીમારીઓ દુર કરી શકાય છે.

આંતરડાં સાફ રાખવા માટે એનીમાનો ઉપયોગ ધણેજ કિમતી થઇ પડે છે. જોલાઓ વારંવાર લેવાથી પેટ અને આંતરડાં ખેંચાઇને (Relaxation) આસપાસના ભાગો નબળા પડતા જાય છે. જ્યારે એનીમાનાં પાણીથી રાહતભરી રીતે આંતરડાં ધોવાઇને સાફ થાય છે.

હદ ઉપરાંત ખાવું મુરખાઇબરેલું છે. વગર જીએ ખાવું પણ નુકસાનકારક છે. હદ બહાર ભારી ખોરાકો માંદગી ટાળવાને બદલે વધારે છે. ધણું ખાવાથી શક્તિ મેળવવાને બદલે ગુમાવવામાં આવે છે.

પરંતુ પાણી પીવાથી લોહી વધારે પતલું બની શરિરના બધા ભાગોમાં સારી રીતે ફરે છે, જેથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે, અને બીમારીને મારી હઠાવાય છે.

ચોખ્ખી હવાથી છાતીના દરેક રોગો ટાળી શકાય છે. સળેખમ, ઠંસો, હાંફણ અને ખહી [ક્ષયરોગ] એ સધળા દરદો કબજયાત વધવાથી તથા ગંદી હવા દમમાં જવાથી તથા પુરતી હવા શ્વાસમાં નહિ લેવાથી ઉત્પન્ન થાય છે. ઉંડા શ્વાસ, ચોખ્ખી હવાના હરદમ લેતા રહેવું જોઈએ. સહવારમાં ઉઠતાં વાર તથા રાત્રે બીછાને જતી વેળા બારી આગળ કે ખુલ્લી હવામાં ઉભા રહી સ્વચ્છ હવાના ઉંડા શ્વાસો લેવાથી ઉંઘ સારી આવે છે, ભેંજની શાંતિ જળવાય છે, અને છાતી ખુલ્લી પડેલી રહે છે. કસરત કરતી વેળા પણ ઉંડા શ્વાસો લેતા રહેવાથી જલદી થાક ચઢતી નથી, કાંમ જીલમ સમાન લાગતું નથી, અને “હાટ” ઉપર ખેંચાણ (Strain) આવવાની ધાસતી રહેતી નથી.

મહેનતુ અને કસરતી શરિર રોગમાં સપડાતું નથી અને લાંબો વખત જીવાન હાલતમાં નિભે છે. માટે સ્ત્રી અને પુરૂષોએ હમેશાં કાંઈપણ કસરત લેવી ધણીજ અગત્યની છે. ચાલવાની દોડવાની અને રમતો રમવાની કસરતો સાદી સહેલી અને ગુણકારી છે. શરિરની નયળાઈ અને બીજી ફરયાદો માટે કોઈ અનુભવી “શ્રીગીતલ-કલચરીસ્ટ”ના હાથ નીચે કસરત લેવી ફાયદાકારક છે.

કસરત શરિરના એક કે બે ભાગોનેજ માત્ર આપવી નહિ પણ સધળા ભાગોને સારા પ્રમાણમાં મળવીજ જોઈએ, તોજ રોગોમાંથી છુટકારાની આશા રાખી શકાય.

નહવા-ધોવાની સફાઈ ઉપર શરિરની સફાઈનો આધાર હોય છે. ખાલી પાણી રેડવું નકામું છે. શરિર ચોળીને નહાવાની જરૂર છે.

દુઃખ-દરદો ટાળવા માટે શીઝીકલ કલચરના સાદા ઉપાયો. ૪૫

કપડાં-ચપડાં સાફ રાખવા ધણાંજ ફાયદાકારક છે. મેલાં, પસીનાથી ભરેલાં, અને ગંદા કપડાં બીમારીઓ ઉત્પન્ન કરે છે. રાતે જુદાં કપડાં પહેરવાં અને દિવસનાં કપડાંને હવામાં રાખવાં.

ધરબાર અને આસપાસની જગ્યા સાફ રાખવાથી મચ્છર તથા મેલેરીઆની બીમારી આપણથી દુર રહે છે, આપણી જાંઘી ખરેખર સુખી બનાવે છે.



## પ્રકરણ ૬૬.

આપણા શક્તિના ભાગો અને તેમની રચના.

દાંત અને તેમની જળવણી.

સારી જરૂરત-શક્તિ માટે ખોરાકને સારી રીતે ચાવવાની જરૂર છે. ખોરાક સારી રીતે ચાવવા માટે સારા દાંતની જરૂર છે, અને સારા દાંત ધરાવવા માટે દાંતની જળવણી કરવી અવશ્યની છે.

દાંતની જળવણી માટે દાંતને સાફ રાખવાની જરૂર છે. દરરોજ સહવારમાં દાંતણુ કરતી વેળા સારો ટુથ-બ્રશ લઈ દાંતને આગળ, પાછળ અને ઉપરથી રગડીને સાફ કરવા જોઈએ. દિવસ દરમ્યાન કાંઈ પણ ખાવા પછી કોમળા કરી મોઢું સાફ કરી નાખવું જોઈએ.

આંખની જળવણી.

આંખ જેવી કુદરતની નાજુક બક્ષેશને જળવવાની આપણી મોટી ફરજ છે.

ધણા પ્રકાશવાળી બતી આગળ વાંચવા બેસવું નહિ. વાંચતી વેળા ચોપડી ધણી દુર કે ધણી નજદીક રાખવી નહિ. તડકામાં લીલા કે અખરક રંગના કાચના ચશમા વાપરવા પણ તડકું નહિ હોય ત્યાં વાપરવાં નહિ. ન કામો ઉજાગરો કરવાની ટેવથી પણ આંખને નુકશાન પોહાંચે છે.

આંખમાં કચરો ધણે ચાલુ જતો રહેવાથી આંખ નખળી થતી જાય છે. આંખને ધોવાની રીઠી સારી છે. આંખ ધોવાનાં નાના ગ્લાસ આવે છે, તેમાં પાણી લઈ આંખ ઉપર ગ્લાસ ઉંધું કરવાથી પાણી આંખમાં જાય છે, અને આંખની ઠાકી પાણીમાં આંખતેમ ફેરવ્યાથી આંખમાંનો કચરો સાફ થાય છે. પાણી બદલીને સાફ લેતા રહેવું, અને આંખને બંધ

કરવી, પછી ઉંઘાડવી, અને ઉપર, નીચે તથા આજુ-બાજુ ખેંચીને ફેરવવી, જેથી આંખને મળે છે, અને લોહી છુટું પડી આંખને સુધારે છે. બાલકોમાં પાણી લઇને પણ મોઢું અંદર નાંખી આંખ ઉપર મુજબ ઘોષ શકાય છે.

## બાલની બળવણી.

સ્ત્રી કે પુરૂષની ખરી શોભા લાંબા ઝળકાટવાળા અને ઘટ વધના બાલમાં સમાયતી છે. એક પુરૂષ જ્યારે પોતાના બાલ કપાવી દુંકા કરાવે છે, ત્યારે કુદરતી રીતે તેના ચેહરાના ડોળમાં સહેજ કદરૂપાપણું દાખલ થયેલું જણાય છે. એ ઉપરથી એમ કહેવા માંગતો નથી કે પુરૂષોએ પણ સ્ત્રીના જેવા લાંબા બાલ રાખવા.

બાલનાં મૂળ મજબુત હોય તોજ ખરતા બાલ અટકે છે. માટે લાંબા બાલને હાથમાં પકડી સારી ખેંચ-તાંન અને તાલકને ચંપી આપી શકાય છે, જેથી બાલના મૂળ મજબુત થાય છે, અને લોહી છુટતી ફરતું થાય છે. માટે પુરૂષોએ બાલને સહેજ લાંબા રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

ખરીજતાં અને સફેદ થતા બાલ અટકાવવા માટે ટાલકમાં લોહી છુટતી ફરતું કરવાની જરૂર હોય છે. એવી રીતે લોહી ફરતું કરવા માટે બાલને ચીકાણવાલા સાબુથી રગડીને ઘાવાની જરૂર છે, તેમજ સુરજનું તડકું પણ બાલને આપવાની જરૂર છે.

સહવારમાં કે સાંજ વેળા સુરજનાં મંદ તડકાંમાં બાલને ખુલા મુકવાથી બાલની તંદુરસ્તી વધે છે.

ટાઇટ ટોપી હેટ વિગેરે વાપરવા નહિ. તેમનાથી લોહીનો અટકાવ થઇ મૂળ સુક્કાં બની જાય છે, અને બાલ ખરવા માંડે છે, તથા સફેદ થાય છે. ફેટો, ટોપી કે હેટ એવા ન હોવાં જોઇએ કે જેથી બાલને આખો દિવસ હવા મલે નહિ, બાલને ચોખ્ખી હવાની આવશ્ય જરૂર છે.

ખરતા કે સફેદ થતા બાલ અટકાવવા માટે પાણીનો ઉપાય પણ ઉત્તમ છે. નહાતી વેળા બાલ ઉપર ગરમ પાણી રેડવું અને બાલને રગડવા પછી ઠંડું પાણી રેડી તેમજ કરવું, અને પાછું ગરમ અને ઠંડું એ પ્રમાણે પાણીનો આ ઉપાય શુમારે ત્રણથી પાંચ મીનીટ અજમાવવો ફાયદો થયા વીના રહેશેજ નહિ. ગરમ પાણીથી શરૂઆત કરવી, અને ઠંડાં પાણીથી છેડો લાવવો.

બાલને ખરતા અટકાવવા માટે જાત-જાતનાં તેલો તથા “કોશનો” વિગેરે વાપરવાની જરૂર નથી. તેમ કરતાં બમણા બાલ ખરે છે, અને સફેદ પણ થાય છે. માટે બાલને હમેશાં સારો સાબુ અને પાણીથી સાફ રાખવા અને અઠવાડીયામાં એક વાર “ઓલીવ-ઓઇલ”નો ઉપયોગ કરવો સારો છે.

### નખ અને તેમની સફાઈ.

આપણા હાથના તથા પગનાં નખ સાફ રાખવાની બહુ અગત્યતા છે. લાંબાં નખ રાખવાથી નખમાં તરેહવાર કચરો દાખલ થાય છે, ખાતી વેળા હાથનાં નખમાં ખોરાક ભરાય છે, અને પગનાં નખ લાંબા રાખવાથી મોઝાં ફાડવા ઉપરાંત મોઝાંની અંદરનો મેલ તથા કચરો તેમનામાં દાખલ થાય છે.

નખમાં દાખલ થતો કચરો ધીમે-ધીમે લોહીમાં ભેળાય છે અને લોહીને ઝેરી બનાવે છે.

લાંબા નખ રાખવાથી ખવડ-ધવડ કરવાનું મન થાય છે, અને શરિરની ચામડીને ઓખવીને બગાડવામાં આવે છે.

માટે હાથનાં તેમજ પગનાં નખ હમેશાં ટુંકાં રાખવાં અને અઠવાડીયામાં એકવાર તેમને કાપવાથી લાંબા વધવા પામતાં નથી, અને દેખાવમાં ખરાબ લાગતાં નથી.



## ચામડીની સફાઈથી દુર થતી બીમારીઓ.

આપણું શરિર સર્વે બાજુએ ચામડીનાં પડમાં ઢંકાયેલું છે, અને ચામડી ઉપર સંખ્યાબંધ છિદ્રો છવાયેલાં છે. આ છિદ્રો માંદિથી પરસેવા બહાર નીકળે છે, એ પરસેવા શરિરનું ઝેર તથા કચરો ગણાય છે. છિદ્રોને રસ્તે શરિરની રંગોને ચોખ્ખી હવામાંથી જીવન અને પોષણનાં તત્ત્વો મળે છે, તેમજ સુરજનાં તડકાંમાંથી પણ લોહી સ્વચ્છ બનાવનારાં કિરણોનો પ્રસાર થાય છે.

આ ઉપરથી સમજી શકાશે કે આપણી ચામડી સ્વચ્છ અને સાફ રાખવાની ખાસ જરૂર છે, નહિતો ધુળની અને કચરાની રજકણોથી છિદ્રો પુરાઈ જાય છે, અને પરસેવા બહાર કચરો લઇને નીકળી શકતો નથી તેમજ બહારની ચોખ્ખી હવા તથા સુરજનાં તડકાંની સારી અસરનો ભાગ શરિરના અંદરના અવયવોને મળી શકતો નથી.

માટે માણસગતે દરરોજ નાહવા ધોવાની જરૂર છે. શરિરને રગડીને મેલ કાઢવાની જરૂર છે. ચીકાશ ફીટાડવા સાથે વાપરવાની તથા ગરમ પાણીએ અઠવાડીયામાં શુભારે બે વખત નાહવાની જરૂર છે. બાકીના દિવસોએ ઠંડા પાણીએ નહાવું ઠીક છે.

નહાવા-ધોવા ઉપરાંત કપડાં પણ સ્વચ્છ પહેરવાની જરૂર છે. મેલાં કપડા પહેરવાથી, કપડાંમાનો મેલ ચામડી ઉપર ઝોગળે છે અને ચામડીને ગંદી બનાવે છે.

શરિરની ચામડી સ્વચ્છ રાખવા માટે શરિર ઉપર કપડાં પાતલાં તથા હલકા પહેરવાની જરૂર છે. ભારી કપડાં લોહી ફરતું અટકાવે છે.

ગરમીના દિવસમાં રંગીન કપડાંને બદલે સફેદ કપડાં વાપરવાથી સૂર્યના કિરણના તિક્ષણ બાણ શરિરને તુકશાન પોંદોઆડી શકતાં નથી.

## પ્રકરણ ૭મું.

રાક્ષસી અંગબળ ખીલવવા માટે “વેટ-લીફ્ટીંગ”ની કસરતો.

“વેટ-લીફ્ટીંગ” નુકશાન કરે છે અને “હાર્ટ” નળણ પાડે છે એ માન્યતા ખોટી છે. મજબુત માણસો તેઓજ ગણી શકાય કે જેઓ વધુ વજન ઉંચકવાની તાકાત ધરાવે છે. મજબુત માણસો ૬૦ અને ૭૫ વરસની ઉંમરે પણ વજન ઉંચકવાની કસરતો કરી શકે છે. નળણમાં માંસોનુંજ હાર્ટ નળણ પડે છે.

વેટ-લીફ્ટીંગ જેવી યુગવાડા બરી કસરતો કેાષ્ટ જાણુકારના હાથ હેઠળ શીખવી સારી છે. આ ચોપડીમાં બતાવ્યા પ્રમાણે અને ચેતાવ્યા પ્રમાણે “વેટ-લીફ્ટીંગ” ચાલુ કરવાથી ફાયદો મેળવી શકાશે.

“વેટ-લીફ્ટીંગ” દરરોજ નહિ કરતાં આંતરે-આંતરે કરવી જેથી શરિર તુટતું નથી અને ખીલતું જાય છે.

શરૂઆતમાં આપણાથી આસાનીથી ઉંચકી શકાય તેના કરતાં પણ હલકું વજન લઈ શરૂ કરવું.

કસરત ૧લી થી ૬ઠી સુધી પાંચ-પાંચ વખત કરવી. નીચલા દાખલા ઉપરથી સરળ સમજી શકાશે:—

જો સોમવારે શરૂ કર્યું હોય તો પાંચ વખત આ કસરતો લેવી અને બુધવારે પણ તેમજ કરવું પછી શુક્રવારે એક ગણત્રી વધારવી એટલે છ વખત દરેક કસરત કરવી, પછી રવીવારે પણ તેમજ કરવું. એમ એક દિવસ ખાંચો નાંખી બીજી વેળા એક ગણત્રી વધારવી. એવી રીતે વધારતા જઈ દસ ગણત્રી સુધી પોહોંચવું. પછી વજન પાંચ કે ૧૦ પાઉંડ શક્તિ મુજબ વધારવો.

બાકીની સાતમી કસરતથી બારમી સુધીની કસરતો શરૂઆતમાં ૧૦ ગણત્રી સુધી દરેક કરવી, પછી ઉપર મુજબજ એકેને બદલે બળ્યે ગણત્રી વધારી ૨૦ ગણત્રી સુધી આવવું. પછી વજન શક્તિ મુજબ પાંચ કે દસ પાઉંડ વધારવો. એ મુજબ આ ૧૨ કસરતો દર આંતરે-આંતરે લેવાથી થોડા અરસમાં શરિરને અચંગ મજબુત બનાવી શકશો.

## કસરત ૧લી.



પોઝીશન ૧લું.

હાથની બાજુ માટેની કસરત.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે વજન હાથમાં ઉચકી ટટાર રહેવું. શ્વાસ બહાર કાઢવો.

## કસરત ૧લી.



## પોઝીશન ૨જી.

હાથની બાજુ માટેની કસરત.

પછી વળતને ઉપર મુજબ ઉચ્ચકું અને શ્વાસ લેતાં જતું, અને બાજુ ટાઇટ કરવી.

કસરતો.

૫૩

કસરત રજી.



પોઝીશન ૧૬.

હાથની ખાત્રી તથા ખભાંની કસરત.

ઉપર સુનખ વજન ફાળી ઉભા રહેવું. શ્વાસ કાઢવો.

## કસરત રજી.



## પોઝીશન રજી.

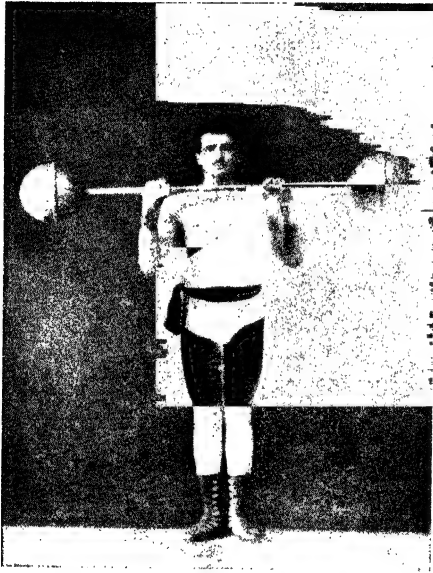
હાથની બાજુ તથા ખભાંની કસરત.

પછી ફેરો પ્રમાણે વળત ઉપર ઉચકવો. શરિર ટટાર રાખવું  
જાસ લેવો.

કસરતો.

૫૫

કસરત ૩૭.

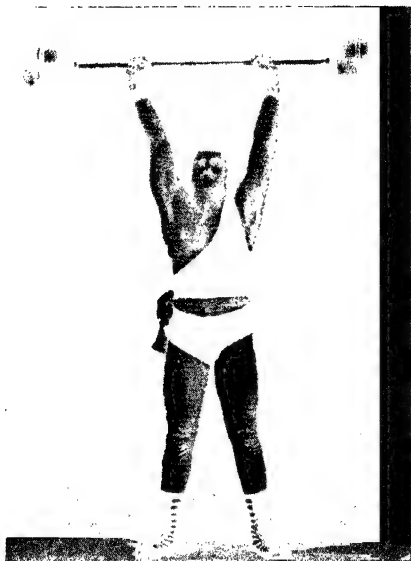


પાઝોશન ૧૭.

છાતી, પીઠ તથા હાથના ભાગોની કસરત

ફેાટો પ્રમાણે વજન પકડી લેવા રહેવું. શ્વાસ કાઢવો.

કસરત ૩ જી.



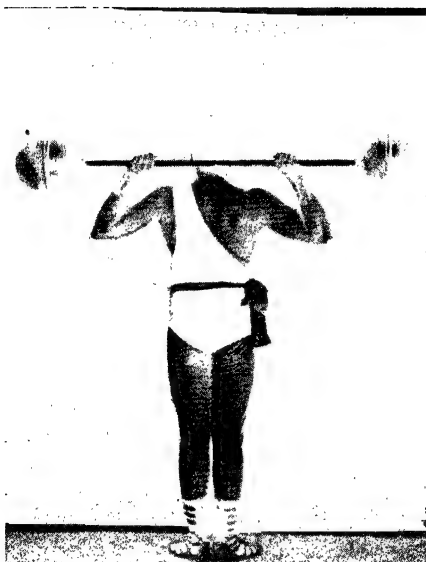
પોઝીશન ૨ જી.

હાતી, પીઠ તથા હાથના ભાગોની કસરત

પછી વજનને ઉપર ડેચક્રવો અને શ્વાસ લેવો.



## કસરત ૪ થી.



### પોઝીશન ૧ સુ.

ગરદન ખાછળ વજન રાખી ઉપર ડિયકવાની કસરત.

વજન ગરદન ખાછળ રાખવો પછી કસરત કરતાં રજા પોઝીશન પ્રમાણે વજન ઉપર ડિયકવો શ્વાસ લેવો.

કસરત ૫મી.



પોઝીશન ૧ છું.

પીઠના ભાગોની કસરત.

પીઠ સીધી રાખી વજન નમીનથી સહેજ ઉપર ઉઠકેલો રાખવો.  
આસ કાઢવો.

## કસરત પંખી.



પોઝીશન રંગુ.

પીઠના ભાગેાની કસરત.

પછી ફેહોમાં બતાવ્યા મુજબ પીઠ ત્યાંજ રાખી વજનનું ઉપર  
ખેંચવો અને શ્વાસ લેવો.

કસરત ૬૬ી.



પોઝીશન ૧૯૦.

છાતીના ભાગોની કસરત.

ઉપર મુજબ મુઘને વળત માથાં પાછળ રાખવો.

## કસરત ફટ્ટી.



પોઝાશન રજ્યું.

છાતીના ભાગોની કસરત.

પછી શ્વાસ લઈ વજન ઉપર મુજબ છાતી આગલ લઈ આવવો.

## કસરત ૬૬ી.



પોઝીશન ડબ્લુ.

છાતીના ભાગોની કસરત

પછી વજન ઉપર મુજબ ઉંચકવો. શ્વાસ લેવો. વજન છાતી  
આગળ લાવતી વખતે શ્વાસ બહાર કાઢવો.

## કસરત ૭મી.



પોઝીશન રહો.

કમરને માટેની કસરત.

ઉપર બતાવ્યા મુજબ સ્ટુલ પર ઉભા રહી નીચેથી વજન ઉઠાડવું. શ્વાસ કાઢવું.

## કસરત ૭મી.



પોઝીશન રજુ.

કમર માટેની કસરત

પછી ઉપર મુજબ વળત લઇને ટટાર ઉભા થવું અને શ્વાસ લેવો.



## કસરત ટમી.



‘પોઝીશન ૧૯’

છાતી તથા ગરદન માટેની કસરત.

ઉપર મુજબ શરિર કમાનદાર રાખી વજન છાતી આગળ પકડી રાખવેા શ્વાસ કાઢવેા.

## કસરત ૮મી.

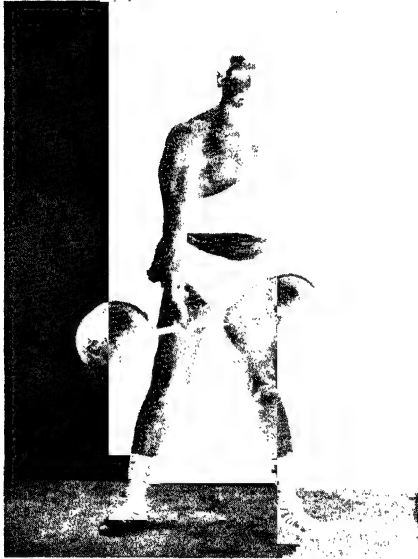


પોઝીશન રજીડું.

હાતી તથા ગરદન માટેની કસરત

પાછી વળતને ઉપર મુજબ ઉંચકવો શ્વાસ લેવો.

## કસરત દમી.



પોઝીશન ૧૬.

ભાંગના ભાગોની કસરત.

ઉપર મુજબ બે પગ વચ્ચે વજન પકડી ઉભા રહેવું. શ્વાસ લેવો.

## કસરત હમી.

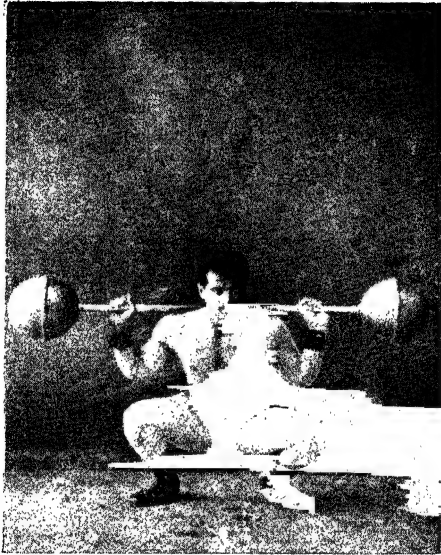


પોઝીશન રજુ.

જાંગના ભાગોની કસરત.

પછી વજન પકડી રાખી ઉપર સુખ્ય દટાર બેસવું. શ્વાસ કાઢવો. એડી ઉચ્ચલી નહિ.

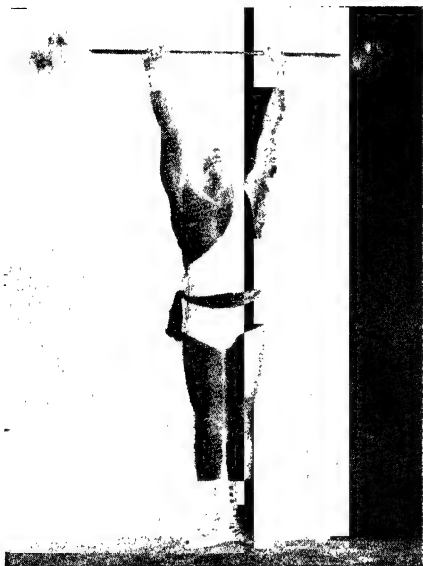
## કસરત ૧૦મી.



બીજી બાજુની કસરત.

પહેલાં ઉપર ઝુજળ અરદન પાછળ વજન રાખી ઉભા રહેવું.  
શ્વાસ લેવો. પછી ઉપર ઝુજળ ઊંચેવું. શ્વાસ કાઢવો.

## કસરત ૧૧મી.



પોઝીશન ૧૬.

જાંગના ભાગોની અપગ કસરત

વજન લઇને ઉપર ઝુજળ ઉભા રહેવું. આસ લેવો.

## કસરત ૧૧મી.



પોઝીશન રજી.

જાંગના ભાગોની ચપળ કસરત.

પછી ઉપર ઝુજળ બેસવું. શ્વાસ કાઢવો.





## પ્રકરણ ૮મું.

માંદગી ટાળવા માટે અપવાસનો અમલકારીક ઈલાજ.

આંધું ખાવાથી જેટલો ફાયદો થાય છે, તેટલો વધુ ખાવાથી થતો નથી. આંધું ખાવા ઉપરાંત કોઈ કોઈ વાર અપવાસ કરવો ધણો શુભકારી છે.

અપવાસથી શરિરને અંદરથી ધોષ કઢાય છે, અને લોહી સ્વચ્છ થાય છે.

જ્યારેખી શરિર સુસ્ત માલમ પડે ત્યારે અપવાસ થોડો પણ કરવો સારો છે. એક વેળા જમવું નહિ કે બે વેળા ન ખાવું, અથવા આખો દિવસ ભુખ કાઢવી અને પાણી ઉપર રહેવું.

એક પણ દિવસનો અપવાસ કરવો હોય ત્યારે સહવારમાં “એનીમાં” લેવાથી શરિરની સહાઇમાં બમણી મદદ થઇ પડે છે.

લાંબા વખતની ફરયાદો ટાળવા માટે સહેજ લાંબો અપવાસ સલાહકારક છે, પણ તે કોઈ જાણકાર ડોક્ટર या શીઝીકલ-એક્ષપર્ટની દેખરેખ હેઠળ કરવો સારો છે.

એક માણસે ૫૦ દિવસનો અપવાસ કરીને પોતાની અનેક ફરયાદો દૂર કરી હતી. બીજાં અનેક માણસોએ ૩૦, ૪૦ અને ૬૦ દિવસ સુધીના અપવાસો કર્યા છે. આપણા મહાત્મા ગાંધીજીએ ૨૧ દિવસનો અપવાસ કરીને હિંદુસ્તાનનાં લોકોનાં મનમાંથી અપવાસ વિષેનો ડર દૂર કર્યો છે.

લાંબો અપવાસ કરતી વેળા ખોરાક ધીમે-ધીમે ઊડતા જવું. એક ભોજન ઊડતું પછી બે ભોજન ઊડતાં પછી દુધ ઉપર રહેવું અને છેવટે ખોરાક તદ્દન ઊઠી મુકી જ્યારે ભુખ લાગે ત્યારે સ્વચ્છ પાણી પીવું

પહેલા ત્રણ-ચાર દિવસ ખોરાક તરફ નજર ધણી જશે પણ ત્યાર પછી ભૂખ ઉડી જશે અને મોઢાંમાંથી ખરાબ વાસ નિકળવાનો શરૂ થશે. એ શરિરની સફાઈનાં ચિન્હો છે. આ હાલત આપણી શક્તિ મુજબ અમુક દિવસ ચાલુ રહેશે અને પછી એક દિવસ એવો આવશે કે કુદરતી ભૂખ દેખાવ દેશે અને કાંઈ પણ ખાઈ ભેવું ગમશે. પણ અપવાસ તોડતી વેળા કાંઈ પણ નફર ખોરાક ખાઈ ભેવો નહિં. એ મોટી ભૂલ છે, અને ધણાંઓનાં મરણ આવી લુલ્લથી નિપજ્યાં છે. થોડું દુધ અને કુટનો રસ લઈ અપવાસ તોડવો. આ પ્રમાણે શુમારે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી માત્ર દુધ અને કુટના રસ ઉપર રહી પાછળથી કુટ ખાવામાં વાપરવી પણ તે ધણાજ થોડા જથ્થામાં. કુટ ઉપર પણ શુમારે એક અઠવાડીયું રહી પછી બાફેલી તરકારીનો ખોરાક ધણાજ થોડા જથ્થામાં ચાલુ કરવો. આ પ્રમાણે અનહદ ફાયદો મેળવી શકાશે અને સંધીવા, લકવાની અસર, શરિરની મંદી તથા અનેક ફરયાદો દુર કરી શકાશે. અપવાસ વેળા એનીમા ફરેજ અથવા આંતરે આંતરે લેવાથી ફાયદો જલદી થશે. અપવાસ વેળા ચાલવા ફરવાની તથા બીજી સાદી કસરતો તથા બની શકે તો રોજાંદુ કામ-કાજ પણ ચાલુ રાખવું, જેથી ખોરાક તરફ આપણું ધ્યાન કમી દોડશે.



પાણી નાખ્યા વગર રંધાતા કુકર વીચે મહાન વેલાતના ડોક્ટર શું  
કહે છે તે વાંચો.

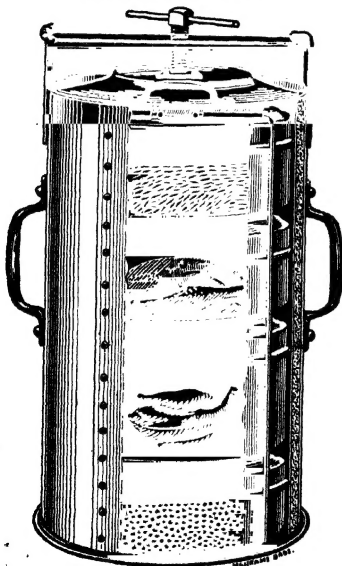
## A MODERN METHOD.

ROBERT McCARRISON, M.D., D.S.C., L.S.D., of Oxford, England.

"The two chief causes of disease and death are food and drink."

With increasing knowledge of nutritional problems, it has become apparent that our dietetic habits need *remodelling*, and that *education of the people* as to what to eat and why to eat is urgently necessary."

AWARDED GOLD MEDAL



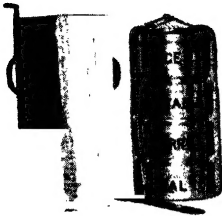
INDIAN INDUSTRIAL EXHIBITION 1925.

ધી ઓટોમા કુકર, બેકર  
અને ફ્રીઝર (ત્રણે એકમાજ)

ઓટોમા કુકરમા વગર પાણીએ  
રંધાતી ગોસ, તરકારી ખાવાથી તમે  
પાછા નવજીવાન બનો છો. ધી ઓટોમા  
(પાણી વગરનો) કુકર વાપરવાથી તમે  
સેંકડો રૂપિયાનો ઉગારો કરી શકો છો.  
—કારણકે આપણી અસહી રાંધવાની  
રીતથી લાંકડાં તેલના ખર્ચમાં એ ૩૦૦  
ટકાનો ઉગારો કરે છે. ૪ માણસના  
કુકરમાં ચાર ભડી, ભડી વાનીઓ ફક્ત  
એક આનામા થાય છે, રોસ્ટ ભૂંજવા  
મટિ જીરી ભડીની જરૂર પડતી નથી—  
કારણકે સખ્તમાં સખ્ત ગોસ પણ  
તમે વગર બતરીસીએ ચાવી જઈ  
શકસો તેની ખાતરી આપીએ—  
કારણકે એમાં વગર પાણીએ રાંધેલું  
હોવાથી ગોસ, તરકારીનો કસ નીકળી  
જવા પામતો નથી—કારણકે કોઈબી  
બૂંદેલી ચીજ એમાં ભડીની કાની

ચીમળઈ જતી નથી તમેને એટોમા કુકર ઉપર હેખરેખ રાખવાની જરૂર પડતીજ નથી—કારણકે એમા કાંઈ બહી ચા ચચરી જવાની ધારતીજ નથી—એનો ઉપયોગ કરવો એ એક ભતની મોજ છે—એક નાનું ‘અચ્યુ’ પણ એ આસાનીથી વાપરી શકે છે.

### ધી એટોમા કુકર.



તમારી તનદુરસ્તી આજે સારીબી હોય—પણ ? તમારૂં શરીર એક જીવતો ભગતો સંચો છે. તમે જે ખોરાક ખાવો છો તેજ તમેને ટેકવી રાખે છે. તેને પુષ્ટીકારક ખોરાક પુરો પાડો અને તે તમેને તનદુરસ્ત—અને ચપલ રાખશે. આપણી અસહી રૂઢીથી ઉકાલી કાઢેલો રસ, કસ વગરનો ખોરાક તેને આપો—અને જનારો કે વખત જતાં તનદુરસ્તી—ચપળતા—અને મગજ શક્તી ઉપર તેની ખુરી અસર થવા પામે છે.

### તમે એ જાનો છો કે—

ગરમીથીજ ખોરાક ચરે છે. પાણીથી કાંઈ રંધાતું નથી. પાણી કે જે રાંધવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે તે તો ફક્ત બળી નહીં બચ તેથીજ પાણીમા રાંધેલો ખોરાક ઘાંઠ કાઢેલાં કપડાંના કુચા માત્ર છે.

ખેર આજે તમે એક તનદુરસ્તીની મુશ્કેલીમાં ખપવા હસો,—પણ—કુચા જેવો ખોરાક ખાવાથી તમે બીમારીને તેડું કરો છો. પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાવાથી એક તનદુરસ્ત શરીર કોઈપણ બીમારીને ઠોકરે મારે છે. જરૂરજ તમેને એટોમા કુકરમાં વગર પાણીથી રાંધેલો ખોરાક ખાવાથી ફાયદો થયા વગર રહેશેજ નહીં. માટે તુરતજ મલો, ધી એટોમા કુકર કુા બાલારામ સ્ટીટ, (ચરની રોડના ટામ જંકશન આગળ) મુંબઈ, ૭

ખરેજ “એટોમા કુકર” કે જે હિંદુસ્તાનમા એકજ કુકર છે કે જે પાણી વગર ખોરાક પકાવે છે અને તેથી “સાયન્ટીફિક ફીઝીક્સ કક્ષચરની” રૂઢીએ જોતા દરેક કુટુંબોમા એવાજ કુકરો વપરાવા જોઈએ કે જેથી ખોરાક માંહેથી જીવન-શક્તિ મળી શકે અને ખોરાકના ઉત્તમ ફાયદા મેલવી શકાય.

દીનશાહ ડી. મીસ્ત્રી.

